

健康・運動習慣の意識と実態に関する調査研究

健康・フィットネス領域 赤 枝 尚 美

1. はじめに

本研究においては、徳島大学大学開放実践センター公開講座受講生を対象として質問紙法による回答協力を依頼し、生活習慣病の予防・改善に向けた、意識や実施状況を調査することにより、その状況改善に向けた取り組みを考察した。どのような支援等が有効なのかを考察、提案することにより、講座受講生、徳島県民の健康寿命の延伸や生活習慣病の予防・改善に役立てたい。

2. 研究の概要

受講生を対象としてアンケート調査を実施。(実施期間 2014 年 11 月～12 月)

A 健康について 11 項目, B 食事について 9 項目, C 運動・スポーツについて 6 項目

3. 結果について

177 名から回答を得た。年齢 43～82 歳 (平均年齢 65 歳) 男性 26% 女性 74%

(1) 単純集計結果について

全体的に健康に対する意識は高いと思われるが、今後の重要な課題の一つであるロコモティブ・シンドロームやサルコペニアに関してはさらなる周知が必要といえる。食事については、朝食摂取率も 95%と高く、比較的よく考えた食生活をしていると推測されるが、野菜や食塩の摂取量など自己認識と実際の摂取量に差がある可能性はある。また果物については、23%の人が食べ過ぎていると答えた。運動・スポーツについては、51.2%の人が週 2 回以上習慣的に運動している。実施している種目としては、ウォーキングや軽い体操を挙げた人が計 79.5%と多い。運動習慣によるベネフィットとしては、体調の改善など身体面のほか、人との繋がりや前向きになったなど精神面も多くの人が挙げた。

(2) クロス集計, 差の検定を行った結果について

運動群 (N=63) と非運動群 (N=60) の 2 群間で比較を行った。肥満の自己評価において、運動群が肥満の回答が低かった。また歩数計をつけているかにおいて、運動群がつけている割合が高かった。

4. まとめと今後の課題

本調査対象者においては、週 1 回程度当センターまで足を運び、講座に参加している人たちであり、同年代の人と比較してアクティブで元気な生活を過ごしていると推察される。一方、本調査における肥満 (BMI 25%以上) の人は、25.6%となり、低い数値とは言えない。また運動習慣のない人も 48.8%おり、今後の課題である。当センターはじめ各施設において、情報提供や健康増進にさらに多面的な取り組みが求められるが、生活活動量を上げたり、運動の苦手な人が参加しやすい講座の提案など、今後どのような働きかけで健康生活習慣の行動に関わることができるか、考えていきたい。